

Inhalt

Vorwort 8

Warum kommt es zu Augenproblemen? 17

Ätherische Öle mit allen Wirkbestandteilen 20

Was sind ätherische Öle mit allen Wirkbestandteilen? 21	Meridianklopfmassage 31
Übersicht der verschiedenen Anwendungsformen von ätherischen Ölen 24	Tipps für die Anwendung von ätherischen Ölen im Arbeitsumfeld 34

Die Top 7 der ätherischen Öle für den Arbeitsalltag 36

Zitrone (<i>Citrus limon</i>) 36	Ingwer (<i>Zingiber officinale</i>) 43
Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i>) 38	Ledum (<i>Ledum groenlandicum</i>) 44
Orange (<i>Citrus sinensis</i>) 39	Immortelle (<i>Helichrysum italicum</i>) 46
Geranie (<i>Pelargonium graveolens</i>) 41	

Die gesunden Augenfunktionen mit ätherischen Ölen fördern 48

Die Anatomie des Auges 50	Der Ziliarmuskel 73
Aktivieren der Sehrinde im Gehirn 52	Nah- und Fernblick 74
Der Tränenfilm 55	Nah- und Fernschwung 74
Verklebte Tränenkanäle 56	Akkommodationsübung mit der Perlenschnur 76
Bewusstes Zinkern 57	Der Glaskörper 76
Augenmassage 58	Zinnkrautbad nach Maria Treben 80
Gähnen 63	Die Netzhaut 81
Strecken – Gähnen – Hängenlassen 64	Palmieren 81
Augenbaden 65	Sonnenübung 82
Augenumschlag 66	Ziehharmonika 84
Die Iris 69	Buchstabenübung zur Aktivierung der Netzhautperipherie 85
Die Augenlinse 70	

Amslertest	86	Äußere Augenmuskulatur	95
Blinder Fleck	89	Kopfklopfmassage	95
Liegende Acht	92	Augenklopfmassage	96
Stereogramm	92	Augenyoga	97
Perlenschnur	94		

Fehlsichtigkeiten und Augenkrankheiten 98

Kurzsichtigkeit/Myopie	98	Zapfen-Stäbchen-	
Weitsichtigkeit/Hyperopie	103	Dystrophie	121
Hornhautverkrümmung/		Retinitis pigmentosa	123
Astigmatismus	107	Epiretinale Gliose	124
Schwachsichtigkeit/		Nervus-Opticus-Athrophie	125
Amblyopie	108	Stargatt'sche	
Schielen/Strabismus	109	Maculadegeneration	126
Grüner Star/Glaukom	110	Tränendrüsenentzündung	126
Grauer Star/Katarakt	113	Gerstenkorn	127
Altersbedingte		Hagelkorn	127
Maculadegeneration (AMD) ...	114	Uveitis	128
Sicca-Syndrom	116	Augenlidentzündung	128
Keratokonius	117	Entzündung der Regen-	
Keratoglobus	118	bogenhaut/Iritis	129
Augenmigräne	119	Entzündung der	
Zapfendystrophie	121	Hornhaut/Keratitis	129

Der ideale Arbeitsplatz 131

Der Monitor	131	Gleitsicht- und	
Der Bürostuhl	133	Bildschirmbrillen	138
Der Arbeitstisch	133	Homeoffice-Special	140
Die Haltung	134		
Eule	135		
Wippen auf einem			
Gymnastikball	136		
Augenbalance	137		

Wie alles im Körper zusammenhängt 143

Die Nackenmuskulatur	143	Die Leber.....	147
Die Wirbelsäule	144	Die Nieren	148
Das Hormonsystem	145	Der Darm	150

Weitere Unterstützung für gesunde Augen..... 154

Nährstoffe für die Augen	154	Einfach mal Pause machen....	167
Ab ins Grüne!	166	Emotionale Balance	168
Entspannung.....	167		

Schlusswort 169

Weiterführende Literatur	170
--------------------------------	-----

Über die Autorinnen..... 171

Bildnachweis 172